



# FACTEURS ASSOCIÉS À LA LOMBALGIE DANS LA SANTÉ DES TRAVAILLEURS

## REVUE INTÉGRATIVE

MESQUITA, Mariana Araújo Santos<sup>1</sup>, CHAGAS, Kleynara Ferreira das <sup>2</sup>

MESQUITA, Mariana Araújo Santos. CHAGAS, Kleynara Ferreira das. **Facteurs associés à la lombalgie dans la santé des travailleurs.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Année. 07, éd. 02, Vol. 03, p. 61 à 75. Février 2022. ISSN : 2448-0959, Lien d'accès : <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/sante/la-sante-du-travailleur>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/sante/la-sante-du-travailleur

## RÉSUMÉ

Introduction : La lombalgie ou la lombalgie est décrite comme un problème de santé publique dans le monde entier. L'incidence élevée de lombalgie est associée aux activités professionnelles, car dans cet environnement, les normes posturales sont adoptées avec permanence pendant de longues périodes, causant des dommages à la santé des travailleurs, ce qui entraîne une réduction de la productivité, de l'absentéisme et une interférence importante dans la qualité de vie. Cette étude visait à identifier les principaux facteurs responsables de l'apparition de douleurs lombaires chez les travailleurs. Objectif : L'objectif de cette étude était d'étudier les publications scientifiques qui reliaient les facteurs contribuant à l'émergence de l'étiologie de la lombalgie dans l'environnement de travail. Méthodologie : Une recherche a été effectuée dans les bases de données Google Scholar, SciELO et Lilacs, au cours des périodes de juillet et août 2021, en utilisant les mots-clés suivants: Lombalgie, lombalgie, mode de vie sédentaire, Fonctionnalité. Les études publiées au cours des

---

<sup>1</sup> Diplômé en physiothérapie de l'Institut d'enseignement et de recherche Objetivo\_ 'IEPO, troisième cycle en traumatologie-orthopédie de l'Institut d'excellence en éducation et santé - IEES. ORCID : 0000-0001-9894-4314.

<sup>2</sup> Diplômé en physiothérapie de l'Institut d'enseignement et de recherche Objetivo\_ 'IEPO, troisième cycle en traumatologie-orthopédie de l'Institut d'excellence en éducation et santé - IEES. ORCID : 0000-0001-8666-4868.



dix dernières années ont été sélectionnées et 2 890 résultats ont été trouvés, dont 18 ont été sélectionnés pour une lecture complète et 5 envisagés dans la présente étude, tels qu'inclus dans les objectifs de cette recherche. Résultats: Les études examinées dans cette recherche trouvent certains facteurs comme étant les plus associés à l'apparition de douleurs lombaires chez le travailleur, qui sont : le mode de vie sédentaire ou l'inactivité physique, ainsi que la posture vicieuse, l'âge et la fonction développés par le travailleur. Considérations: L'environnement de travail crée une ambiance favorable à l'apparition de douleurs lombaires, car cela entraîne des limitations fonctionnelles et, par conséquent, une diminution de la qualité de vie des travailleurs. Il est souligné la nécessité de poursuivre les recherches, avec un plus grand nombre d'articles recherchés ou de revues, afin d'explorer plus en détail ces facteurs de relation avec la lombalgie chez les travailleurs, ainsi que les principales répercussions fonctionnelles sur leur vie.

Mots-clés : Lombalgie; Lombalgie professionnelle; Mode de vie sédentaire; Fonctionnalité.

## 1. INTRODUCTION

Il existe plusieurs facteurs associés à l'apparition de la lombalgie, où ils ont des particularités individuelles, des causes biomécaniques et des facteurs professionnels (FREITAS *et al*, 2011). Certains facteurs de risque sont plus fréquents pour l'apparition de douleurs lombaires, tels que l'âge, le sexe, l'obésité, le manque de forme physique, la fragilité des muscles abdominaux et rachidiens, une mauvaise posture, qui survient pendant un long séjour en position assise et un mode de vie sédentaire (MANCIN *et al*, 2008). La lombalgie est actuellement décrite comme l'une des plaintes les plus récurrentes de la colonne vertébrale et constitue un agent causal important en ce qui concerne la recherche du système de santé, car cette localité anatomique reçoit une charge expressive de poids corporel (KLEINPAUL, 2008).

L'épisode récurrent élevé de lombalgie génère des actions directes dans la qualité de vie des gens. Des études de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2007)



indiquent que la douleur dans cette région est décrite comme un problème mondial de santé publique, qui a des conséquences socio économiques inquiétantes pour la population (ALVARES; FERRARETO, 2009). Des études décrivent que jusqu'à 80% de la population générale sera affectée par des épisodes de lombalgie à un moment donné de leur vie, et leurs épisodes augmentent avec l'âge, ayant une plus grande portée au cours de la sixième décennie de la vie (KHOURI *et al*, 2008).

Les signes de l'apparition de signes douloureux sont capables d'augmenter progressivement et conduisent à la perte ou à la réduction de certaines fonctions et cette condition peut rester au fil des ans, et dans certains cas peut devenir insoluble, par conséquent, il est nécessaire d'affecter leurs habitudes de vie afin d'obtenir le contrôle de ces changements survenant (COURY; MOREIRA; DIAS, 2009). L'absence d'activité physique a une forte corrélation avec les maux de dos et les régions anatomiques adjacentes. Le manque d'activité physique, c'est-à-dire le fameux mode de vie sédentaire, est considéré comme un élément indispensable pour aider à l'absence de santé, car le manque d'habitudes saines peut avoir un effet néfaste sur le système musculo-squelettique, en plus de nuire au bien-être du patient (MANCIN, 2008).

Le stress de la vie moderne et l'absence d'activité physique lorsqu'ils sont associés sont des facteurs qui favorisent l'incidence accrue des problèmes musculo-squelettiques, en particulier l'apparition de douleurs lombaires. Le manque d'exercices physiques a un lien étroit avec la douleur dans les structures anatomiques de la colonne vertébrale, où le mode de vie sédentaire, associé à une déficience du système musculo-squelettique et à une surcharge de la colonne vertébrale, laisse l'individu prédisposé à signaler des douleurs lombaires (MANN *et al*, 2008).

Par conséquent, il a été observé que la grande existence de la lombalgie est liée aux activités professionnelles, où de nombreux travailleurs maintiennent des postures pendant de longues périodes de manière incorrecte, ce qui conduit à l'exécution de mouvements corporels générant de manière inadéquate une surcharge dans la région de la colonne lombaire. Par conséquent, étant donné le fait mentionné cette



surcharge en plus de causer des troubles physiques à ces travailleurs causent des pertes pour l'entreprise, car ils génèrent de l'absentéisme, une diminution de la productivité entre autres (FRANÇA, 2009). La présente étude avait la question suivante comme question directrice : Quels sont les principaux facteurs responsables de l'apparition de lombalgies chez les travailleurs? Visant à trouver dans la littérature des preuves de la relation entre les facteurs qui ont une influence sur le déclenchement de la lombalgie ainsi qu'à vérifier les impacts générés par celle-ci sur la fonctionnalité et la qualité de vie des travailleurs en général.

## 2. MÉTHODOLOGIE

Cette recherche avait pour méthode l'examen intégratif de la littérature, qui est une analyse des études qui démontrent la pertinence de synthétiser des informations importantes qui peuvent fournir une base pour des améliorations dans la pratique des professionnels de la santé en plus de diriger des thèmes qui nécessitent des études supplémentaires. Les auteurs Whittemore et Knafl (2005) conceptualisent le terme « intégratif » comme l'interaction d'opinions et de concepts issus de recherches menées.

Cette étude de revue de littérature intégrative a vu sa collecte de données effectuée en juillet et août 2021, obtenant comme support des articles trouvés dans des bases de données telles que Google Scholar, SciELO et Lilacs. Les mots-clés utilisés pour trouver ces articles étaient: lombalgie, lombalgie, mode de vie sédentaire, fonctionnalité.

Les filtres appliqués à la recherche d'articles étaient : les articles publiés ces dernières années. Critères d'inclusion: publiés entre 2000 et 2021 disponibles gratuitement, dans les versions portugaise et anglaise, qui traitaient de la lombalgie dans l'environnement de travail et des facteurs liés à l'apparition de sa cause. Les critères d'exclusion étaient : les articles de blog, les articles qui n'incluent pas le thème proposé ici.



Dans la construction de la revue intégrative, après la sélection des articles, un tableau a été organisé avec les principales informations pertinentes au thème, avec les variables: auteur / année, titre de la recherche, méthodologie de l'étude, objectifs et principaux résultats liés au thème, suivi d'une discussion devant les articles sélectionnés dans le tableau, prouvant les résultats de la recherche avec l'hypothèse suggérée dans cette revue. Les articles trouvés dans les bases de données totalisaient 2 890, où 18 ont été sélectionnés pour une lecture complète et, selon les critères d'inclusion et d'exclusion, 5 ont été utilisés dans cette revue, 4 en portugais et 1 en anglais.

### **3. DÉVELOPPEMENT**

#### **3.1 LOMBALGIE**

Natour (2004) conceptualise la lombalgie comme une douleur située entre la partie inférieure du dos et le pli fessier, et peut survenir après des forces excessives sur les structures ou même des forces adéquates dans les structures blessées. La colonne lombaire constitue l'une des régions de la colonne vertébrale située dans sa partie inférieure, contient cinq vertèbres marquées de L1 à L5 où, en raison de la gravité, elle reçoit la majeure partie du poids corporel, justifiant ainsi que les corps vertébraux de cette région sont plus grands parmi les autres. La colonne lombaire soutient la cavité abdominale rendant possible la mobilité entre le tronc et le bassin. Parmi les différentes attributions de la colonne lombaire ainsi que son recrutement, il est fréquent que l'apparition de douleurs lombaires ou lombaires, communément appelées « maux de dos », il s'agit d'un problème qui implique le système musculo-squelettique apportant une expérience douloureuse et parfois invalidante, est également considéré comme un problème majeur de santé publique qui entraîne des blessures à la fois dans l'état clinique du patient, statut économique et social.

Le scénario pandémique vécu ces derniers mois a amené les individus à s'adapter, la mise en place du home office a été l'une des mesures adoptées comme alternative pour maintenir les activités de travail. Cependant, la principale posture



adoptée dans ce modèle de travail est la position assise, qui a été la cause de plusieurs maladies du système musculo-squelettique, telles que les douleurs lombaires. Une permanence prolongée dans cette position provoque des lésions musculaires, tendineuses et nerveuses. Dans le cas de douleurs lombaires, cela se produit en raison d'une surcharge musculaire (SANTOS *et al*, 2020).

L'étiologie de la lombalgie a certaines classifications, elle peut être d'origine mécanique - dégénérative - causée par des forces mécaniques face à la structure déclenchant un déséquilibre, comprimant les racines nerveuses conduisant à la douleur. D'origine non mécanique (inflammatoire, métabolique ou infectieuse), psychosomatique - provient de facteurs émotionnels ou même, causés par des répercussions de maladies systémiques. Pour clore le diagnostic de lombalgie, les antécédents cliniques du patient sont d'une importance primordiale, des facteurs tels que l'âge, le type de travail, les activités de loisirs et le poids corporel aident à cette constatation (NATOUR, 2004).

La lombalgie a également des sous-classifications, celles-ci sont discernées en fonction de leur durée, la lombalgie est classée comme aiguë lorsqu'elle est inférieure à six semaines, considérée comme subaiguë lorsqu'elle dure entre six et douze semaines et chronique lorsque sa durée atteint une période de plus de trois mois. Il peut également être classé comme spécifique et non spécifique, où le spécifique provient de hernies discales, de tumeurs ou d'inflammations dans la région, c'est-à-dire que la cause est identifiable. La cause non spécifique, anatomique ou neurophysiologique ne permet pas d'identifier la cause de la douleur (IMAMURA; KAZIYAMA; IMAMURA, 2011).

L'utilisation de médicaments devient une option immédiate des patients, en particulier en ce qui concerne les lombalgies chroniques, cependant, il est important de souligner que le médicament intervient dans le soulagement de la douleur (immédiat), mais n'a pas d'effets significatifs sur l'amélioration de la fonction. Les mesures non médicamenteuses dans la prise en charge de la lombalgie ont montré une efficacité fondée sur des preuves basée sur une intervention de physiothérapie et peuvent également réduire les coûts de la lombalgie de 60% (BRASIL, 2020).



### **3.2 MODE DE VIE SÉDENTAIRE ET LOMBALGIE**

L'inactivité physique ou simplement le mode de vie sédentaire ont des effets négatifs sur le système musculo-squelettique, entraînant des limitations fonctionnelles compromettant le bien-être psychologique et social des individus. Une mise en garde peut être faite étant donné que les activités physiques ou la kinésithérapie sont les moyens utilisés pour traiter les patients souffrant de lombalgies. Ainsi, la vie sédentaire peut être liée à l'affaiblissement des muscles qui coopèrent pour l'extension du tronc, étant ce facteur de grand risque de déclencher des douleurs lombaires, où l'inactivité physique est liée proportionnellement à la douleur dans la région de la colonne vertébrale. Le mode de vie sédentaire a donc été souligné comme un facteur qui contribue de manière significative à l'absence de santé (MANCIN, 2008).

### **3.3 HANDICAPS FONCTIONNELS GÉNÉRÉS PAR LA LOMBALGIE**

La lombalgie présente la douleur comme son principal symptôme, suivie d'une Réduction de l'Amplitude des Mouvements (ROM) et de spasmes dans les muscles impliqués. Les conséquences vont des changements de posture aux limitations dans le développement des Activités de la Vie Quotidienne (AVQ), limitant l'individu à plusieurs égards. Le handicap fonctionnel généré par la lombalgie peut se traduire par la difficulté à développer des activités qui guident la vie quotidienne du patient, minimisant le développement de ses activités essentielles, nécessitant une assistance pour leur efficacité (MASCARENHAS et SANTOS, 2011).

Nascimento (2020) souligne que la douleur chronique a une relation directement proportionnelle à la baisse de la productivité, aux taux d'absence / absence au travail (absentéisme), aux changements dans les routines de travail, aux loisirs et peut même entraîner une invalidité. La plainte de douleur due à des événements musculo-squelettiques est la plus courante parmi la population mondiale, étant la principale raison de rechercher des professionnels de la physiothérapie. Selon ICD-10, la lombalgie fait partie des affections musculo-squelettiques qui amènent le plus





le patient à consulter des services de santé. Les symptômes de fatigue et de faiblesse présents chez le patient souffrant de lombalgie entraînent une perte de fonction et, par conséquent, une absence du travail, générant une diminution du revenu familial. Le patient souffrant de douleur a également une altération de la qualité du sommeil, ainsi que des changements psychologiques et psychosociaux, ce qui peut conduire le patient à la dépression, car il a tendance à s'éloigner de la vie sociale.

Le Ministère de la Santé (MS)[3] déclare qu'au cours d'une période d'un an, sa prévalence est en moyenne de 38%, et dans la période de 3 mois, environ 25% des adultes ont présenté des symptômes de lombalgie pendant au moins 24 heures (BRASIL, 2016). En 2007, la lombalgie était la première cause d'invalidité parmi les ressources de sécurité sociale et accidentelles, avec une prévalence d'environ 50% sur la période de 1 an. En 2017, les maux de dos ont été la principale cause de licenciement des travailleurs, en tête de la liste des maladies les plus fréquentes qui conduisent à l'octroi de prestations de maladie accordées par l'Institut national de la sécurité sociale (INSS)[4], avec 763 aides accordées pour ce problème de santé (BRASIL, 2020).

### **3.4 LOMBALGIE ET QUALITÉ DE VIE**

L'Organisation mondiale de la Santé conceptualise comme qualité de vie la perception qu'a l'individu de son insertion dans la vie, en relation avec le bien-être spirituel, physique, mental, psychologique et social (BRASIL, 2013). Chez les patients souffrant de lombalgie, la qualité de vie est largement compromise, compte tenu souvent de la restriction dans l'exécution des activités professionnelles, des limitations des mouvements et de la douleur chronique. Le patient, lui aussi, développe des problèmes émotionnels. Ainsi, les taux de dépression associés à la lombalgie ont été de plus en plus importants, où l'intensité de la douleur ainsi que sa durée ont une relation directement proportionnelle aux niveaux de dépression. La dépression seule augmente déjà la sensibilité à la douleur. Parce que les patients ressentent de la douleur en se déplaçant, ils peuvent développer une kinésiophobie





– une peur excessive du mouvement, limitant la performance de l'activité physique qui a également un impact sur la qualité de vie du patient (ANTUNES *et al*, 2011).

La lombalgie nuit à la qualité de vie des individus dans divers aspects tels que la capacité fonctionnelle, les aspects physiques, la douleur, l'état de santé général, la vitalité, les aspects sociaux, les aspects mentaux et émotionnels. Il existe un questionnaire appelé *Short-Form Health Survey* (SF-36) qui évalue dans des scores de 0 (très mauvais) à 100 (excellent) la qualité de vie des patients. Il y a 36 éléments subdivisés en les aspects mentionnés ci-dessus. À partir de ce questionnaire, il est possible d'identifier les niveaux de déficience générés par les lombalgies, ainsi que leurs impacts sur la qualité de vie de ces patients, favorisant ainsi le traçage des objectifs et les interventions de physiothérapie. (FERREIRA et NAVEGA, 2010)

#### 4. RÉSULTATS ET DISCUSSIONS

Dans la recherche des bases de données pour les articles à utiliser dans la formulation des résultats à discuter, la recherche a été obtenue en portugais et en anglais, où sur les 2 890 résultats obtenus, 18 ont été sélectionnés pour une lecture complète et 5 envisagés pour mener à bien la recherche proposée par le thème.

**TABEAU 1** Publications sélectionnées pour l'étude, distribuées ainsi que : auteur, année, méthode d'étude, objectif et résultats.(suite)

AUTEUR/ANNÉE	TITRE DE RECHERCHE	TYPE D'ÉTUDE	BUTS	Résultats
MAIA, 2013.	Força muscular lombar: uma análise comparativa entre indivíduos	Étude de cohorte transversale	Effectuer une analyse comparative avec la force musculaire des scans paravertébraux	Il est souligné que les patients sédentaires ont des taux de santé et de qualité de vie de plus en plus



	sadios, sedentários e indivíduos com lombalgia inespecífica.		x lombaires chez les patients souffrant de lombalgie non spécifique.	faibles, les patients souffrant de lombalgie ont des niveaux significatifs d'incapacité fonctionnelle, et en ce qui concerne la diminution de la force, il y avait des preuves par dynamométrie.
<b>BARROS; ÂNGELO, 2011.</b>	Lombalgia ocupacional e a postura sentada.	Analyse transversale	Étudier la relation entre la lombalgie et la posture assise dans le cadre du travail.	Les études suggèrent une relation significative entre la posture assise et la lombalgie, et le tableau parmi les personnes interrogées était plus aggravant chez les patients sédentaires de plus de 40 ans.
<b>CARGNIN et al, 2019.</b>	Deficiência funcional e intensidade da dor lombar crônica não	Étude transversale	Vérifier l'intensité de la douleur et l'incapacité fonctionnelle	Les recherches ont signalé des limitations dans les activités de la vie quotidienne et



	específica em trabalhadores de enfermagem.		chez les patients souffrant de lombalgie chronique non spécifique.	une diminution de la productivité au travail par le facteur de douleur, dans la recherche, l'incapacité générée par le facteur de douleur était considérablement faible, mais d'autres facteurs associés à la douleur sont responsables de handicaps fonctionnels majeurs.
<b>ROCHA; ALENCAR, 2018.</b>	Desafios nas orientações posturais para trabalhadores afastados do trabalho com lombalgia.	Exploratoire , descriptif et qualitatif	Étudier les défis dans les orientations posturales des travailleurs loin de la lombalgie chronique.	Ils ont mis en évidence des difficultés dans les activités de la vie quotidienne, des restrictions physiques au travail ainsi que la peur de retourner au travail après une absence pour



				des raisons de lombalgie.
<b>FREITAS ET AL, 2011.</b>	Lombalgia ocupacional e a postura sentada: efeitos da cinesioterapia laboral	Analyse transversale	Vérifiez l'efficacité de la kinésithérapie chez les patients souffrant de lombalgie.	Un grand pourcentage des employés analysés ne pratiquaient pas d'activités physiques, et la sédentarité était un facteur contribuant à la faiblesse musculaire (paravertébrale et abdominale) et pouvait justifier des douleurs lombaires. La kinésithérapie au travail a amélioré plusieurs aspects tels que: la diminution de la douleur et l'amélioration de la fonctionnalité.

*Source : Préparé par les auteurs de la recherche, 2021.*

Le tableau des résultats montre une étude menée dans une université avec 60 personnes sédentaires, 30 en bonne santé et 30 souffrant de lombalgie chronique

RC: 107676

Disponibile en: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/sante/la-sante-du-travailleur>



non spécifique. Lors de l'utilisation du dynamomètre pour vérifier la force musculaire de la région lombaire, les individus en bonne santé présentaient une force de 51,76 Kgf et ceux souffrant de lombalgie avaient une force de 30,90 Kgf. L'étude suggère une réduction de la force musculaire de la région lombaire chez les patients souffrant de lombalgie, mais d'autres études sont nécessaires pour le prouver. Cela peut être lié aux indices d'incapacité fonctionnelle, vérifiés par le questionnaire Roland-Morris, où 26, 67% des personnes interrogées, ont été caractérisées par un certain niveau de limitation de leurs fonctionnalités (MAIA *et al*, 2013). Ce résultat corrobore les conclusions de Nascimento (2020), lorsqu'il associe des douleurs lombaires à une productivité réduite, à des niveaux accrus d'absentéisme, à des interférences dans les activités de loisirs et peut entraîner une invalidité lorsqu'elle est grandement exacerbée, c'est-à-dire compromettre sa capacité à exécuter des fonctions de base essentielles.

Une étude contenant un échantillon de 239 employés, dans le but d'identifier les facteurs liés à la lombalgie à la posture assise, a suggéré que la lombalgie est en grande partie liée à de mauvaises postures de travail (vicieuses) pendant des périodes prolongées, générant de la fatigue et des déficits dans les groupes musculaires offrant une ambiance favorable au développement de la lombalgie. La recherche a consisté en des entrevues et des évaluations en milieu de travail, où sur les 146 employés souffrant de lombalgie symptomatique, 95,2 % l'avaient dans un état chronique, étant plus élevés chez les employés qui avaient plus d'âge et d'habitudes de vie sédentaires, c'est-à-dire que le mode de vie sédentaire et la posture assise pendant de longues périodes sont associés à des douleurs lombaires dans l'environnement de travail (BARROS; ÂNGELO; UCHÔA, 2011).

Lors de l'étude de la lombalgie et de sa relation avec l'incapacité fonctionnelle dans un groupe spécifique de professionnels infirmiers, une étude portant sur 90 travailleurs a souligné que la douleur génère des limitations aux activités de la vie quotidienne et du travail, mais que l'incapacité fonctionnelle liée uniquement à la douleur a obtenu un faible taux de relation, car cette relation implique des facteurs autres que la douleur, toutefois, il est indiqué que la douleur génère des limitations et



des incapacités fonctionnelles, et peut interférer dans l'employé et la relation de travail (CARGNIN *et al*, 2019).

Au centre de référence pour la santé des travailleurs de la ville de Santos - SP, une recherche a été menée en lien avec un projet existant créé en 2012, l'étude a été menée à travers des entretiens, où les physiothérapeutes et les patients ont été évalués. L'étude a impliqué 14 patients et 3 physiothérapeutes. Parmi les patients, la majorité (79%) étaient absents en raison de douleurs lombaires, où il y avait une grande crainte que le patient retourne à l'environnement de travail parce qu'ils retournaient aux mêmes fonctions (et postures) qui ont conduit à la condition qui a généré le retrait, sans pertinence possible en ce qui concerne leurs restrictions, et peut également aggraver l'état clinique du patient. En ce qui concerne les orientations, nous avons identifié le besoin de plus de temps pour elles, ainsi que de stimuler la pratique des orientations, en favorisant l'enseignement et l'apprentissage afin qu'il ait une plus grande pertinence pour l'intervention en physiothérapie (ROCHA; ALENCAR, 2018). Les résultats de la recherche ci-dessus corroborent les données publiées par INSS, lorsqu'il a déclaré qu'en 2017, les maux de dos étaient la principale cause d'absence sur le lieu de travail, ainsi que l'octroi d'aides, et qu'en 2007, les lombalgies étaient la principale cause d'invalidité (BRASIL, 2020).

Une étude de la même ligne a cherché à identifier la lombalgie professionnelle également avec la position assise, en vérifiant l'efficacité de la gymnastique de travail comme forme d'intervention. Cela a été réalisé avec 38 employés d'un établissement d'enseignement supérieur qui avaient reçu un diagnostic de lombalgie professionnelle. Il a été constaté qu'un grand pourcentage d'employés ne pratiquaient pas d'activités physiques, ce qui suggère que le mode de vie sédentaire est lié à l'inconfort lombaire. Quant à la gymnastique de travail, elle a amélioré les amplitudes de mouvement et la fonctionnalité de stabilisation des muscles de la colonne vertébrale, en plus d'améliorer les symptômes tels que la douleur. Les participants ont également signalé une amélioration du développement des AVQ et du travail, car les symptômes de la lombalgie génèrent des déficiences fonctionnelles dans la vie du patient influençant l'environnement de travail (FREITAS *et al*, 2011).



C'est-à-dire que la physiothérapie par la gymnastique de travail peut intervenir non seulement dans le traitement de la lombalgie, mais aussi dans la prévention de celle-ci.

L'activité physique a été présentée comme l'un des facteurs contribuant à la santé publique. La population qualifiée de sédentaire a été associée à une plus grande possibilité de décès prématuré par rapport au public actif, ainsi qu'à l'absence de santé au cours de la vie. Plusieurs facteurs prédisposent à la lombalgie, à l'inactivité physique ou à la sédentarité, directement ou indirectement. On sait que les activités physiques ont été utilisées dans la prévention ou le traitement des lombalgies, comme dans le cas de la kinésithérapie, sur la base d'un principe défendu par l'auteur Hippocrate, alors qu'il mentionnait déjà des exercices physiques dans le but de renforcer musculaire (TOSCANO et EGYPTO, 2001). Compte tenu des taux élevés de lombalgie dans l'environnement de travail en raison des handicaps fonctionnels générés par celui-ci, il est valable d'examiner les causes, ainsi que les interventions les plus appropriées, suggérant la participation du physiothérapeute pour stimuler le changement d'habitudes qui peut suggérer l'apparition de lombalgie, réduisant ainsi les taux d'absence du travail, car ce facteur est directement proportionnel à la diminution de la qualité de vie des patients souffrant de lombalgie.

Le mode de vie sédentaire a été souligné comme l'un des facteurs présents dans le profil des patients souffrant de lombalgie où, dans l'environnement de travail, les employés qui restent dans des postures ergonomiquement nocives pendant de longues périodes et l'associent à l'inactivité physique sont plus susceptibles de développer la douleur en question. Le facteur douloureux à lui seul génère déjà des limitations concernant les fonctions développées par les patients souffrant de lombalgie. Lorsque cette caractéristique de la pathologie est liée aux employés et à leur ingéniosité en ce qui concerne les fonctions de travail, il y a une blessure qui conduit parfois le patient à quitter l'environnement de travail générant des impacts sur l'économie du pays, car il est nécessaire d'accorder des prestations de maladie. L'état psychologique du travailleur loin de l'environnement de travail est également compromis, où il y a des inquiétudes sur l'état de santé et les pertes financières





résultant de la maladie, les activités sociales et de loisirs subissent également des impacts importants, influençant proportionnellement la qualité de vie du patient en raison des limitations fonctionnelles acquises avec la lombalgie.

Les exercices physiques sont les principales formes d'intervention adoptées pour les patients souffrant de lombalgie, où ceux-ci effectués sporadiquement apportent des avantages, mais lorsqu'ils sont pratiqués régulièrement, selon Mancin (2008), corroborent des changements significatifs dans l'état psychologique, générant une plus grande résistance au stress, en plus d'améliorer la fonction et de réduire la douleur des patients souffrant de lombalgie.

## **5. CONSIDÉRATIONS FINALES**

Les limitations fonctionnelles et les handicaps générés par la lombalgie ont montré un impact négatif sur la qualité de vie du patient. L'environnement de travail a été la cible d'une incidence élevée de lombalgie, où les répercussions qu'elle génère provoquent des absences (absentéisme), ayant pour cause principale les limitations fonctionnelles causées par la maladie. À partir de la recherche basée ici, nous avons pu trouver la réponse à la question qui a conduit à la présente étude, puisque le mode de vie sédentaire ou l'inactivité physique a été souligné comme une habitude négative adoptée par une grande partie de la population mise en évidence par les études examinées ici, constituant des facteurs couramment présents dans le profil des travailleurs souffrant de lombalgie, lorsqu'il est associé à d'autres facteurs tels que l'âge et une posture inadéquate dans l'environnement de travail, favoriser l'apparition de cette pathologie dans la population mentionnée. Les études examinées ici présentent la lombalgie comme la principale plainte et décrivent certains facteurs qui sont directement corrélés avec l'apparition de symptômes de blessures légères aux individus, en vérifiant les caractéristiques communes dans ce profil de patient, en tenant compte des déficits fonctionnels et de la baisse de la qualité de vie. Cependant, d'autres recherches portant sur ce thème sont nécessaires, en obtenant un échantillon significativement plus grand afin de réaffirmer la preuve du degré de corrélation entre plusieurs facteurs car ce sont des



agents à haut risque, motivant l'émergence de douleurs intenses et récurrentes dans la région lombaire avec des blessures, ainsi que leur influence sur la fonctionnalité et la qualité de vie du travailleur.

## RÉFÉRENCES

ALVARES, Talita; FERRARETO, Silvia Belina. Tratamento Fisioterapêutico da Lombalgia Crônica – Metanálise, 2009.

ANTUNES, Rogério Sarmiento *et al.* Dor, cinesiofobia e qualidade de vida em pacientes com lombalgia crônica e depressão. **Rev. Acta Ortop. Bras.** V, 21. N, 1. P, 27-9. Minas Gerais, 2011.

BARROS, Suellen Silva. ÂNGELO, Rita Di Cássia De Oliveira. UCHÔA, Érica Patrícia Borba Lira. Lombalgia Ocupacional e a postura sentada. **Revista Dor.** V, 12, N 3. setembro, 2011.

BRASIL, Ministério da saúde. Secretaria de previdência. Brasília, 2017.

CARGNIN, Zulamar Aguiar *et al.* Incapacidade funcional e intensidade da dor na lombalgia crônica inespecífica em trabalhadores de enfermagem. **Cogitare enfermagem.** V, 24, 2019.

COURY, Helenice; MOREIRA, Roberta; DIAS, Natália. Efetividade do exercício físico em ambiente ocupacional para controle da dor cervical, lombar e do ombro: uma revisão sistemática. **Rev. bras. fisioter.**, v.13, n.6, pp. 461-479, 2009

FERREIRA, Mariana Simões. NAVEGA, Marcelo Tavella. Efeitos de um programa de orientação para adultos com lombalgia. **Rev. Ortop. Bras.** V, 18. N, 3. junho, 2010.

FRANÇA, Fábio Jorge Renovato. Estabilização segmentar lombar, fortalecimento e alongamento no tratamento da lombalgia crônica: um estudo comparativo. São Paulo, 2009.



FREITAS, Kate Paloma Nascimento *et al.* Lombalgia Ocupacional e a postura sentada: efeitos da cinesioterapia laboral. **Revista Dor.** V, 12, N 4. dezembro, 2011.

IMAMURA, Satiko Tomikawa. KAZIYAMA, Helena Hideko Seguchi. IMAMURA, Marta. Lombalgia. **Rev. Med.** V, 80. P, 375-90. São Paulo, 2001.

KHOURI, Marcelo El, *et al.* Prevalência de lombalgia em garimpeiros de Serra Pelada. Pará/Brasil. **Acta Fisiatra.** 2008.

KLEINPAUL, Julio Francisco, *et al.* Dor lombar e exercício físico. Uma revisão. Revista Digital Buenos Aires. n. 127, 2008

MAIA, Tuíra Oliveira. Força Muscular lombar: uma análise comparativa entre indivíduos saudáveis, sedentários e indivíduos com lombalgia inespecífica. Revista terapia manual. V. 11, N. 54, p 500-505. Novembro, 2013.

MANCIN, Gabriela Bazzo *et al.* Análise da influência do sedentarismo sobre a qualidade de vida de pacientes portadores de dor lombar crônica. **Rev. ConSientia e saúde.** V, 7. N, 4. P, 441-447. São Paulo, 2008.

MANN, Luana, *et al.* Dor lombo-pélvica e exercício físico durante a gestação. **Fisioter. Mov.** abr/jun 2008.

MASCARENHAS, Cláudio Henrique Meira. SANTOS, Leandro Silva. Avaliação da dor e da capacidade funcional em indivíduos com lombalgia crônica. **Revista Ints. Ciênc. Saúde.** V, 29, N 3. setembro, 2011.

NASCIMENTO, Daiane Bispo. NASCIMENTO, Ellany, Gurgel Cosme. Vivendo com a dor crônica: um artigo de revisão. Rev. da saúde da AJES. V, 6, N 12. Jul/Dez 2020.

NATOUR, Jamil. **Coluna vertebral: Conhecimentos básicos.** 2º Ed. São Paulo, 2004. P, 248. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/ColunaVertebral.pdf>.



PORTAL ONLINE INSS. Disponível em: <https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/noticias/previdencia/institucional/saude-do-trabalhador-dor-nas-costas-foi-doenca-que-mais-afastou-trabalhadores-em-2017>.

ROCHA, Fernanda Santos. ALENCAR, Maria Carmo. Desafios nas orientações posturais para trabalhadores afastados do trabalho com lombalgia. **Fisioterapia em movimento**. V, 31. agosto, 2018.

SANTOS, Guilhermina Angélica Silva. FERREIRA, Eduarda Moura. JÚNIOR, Nelson Francisco Serrão. Posição sentada em época de pandemia. In: 12º SIEPE salão internacional de ensino, pesquisa e extensão. Novembro, 2020.

TOSCANO, José Jean de Oliveira. EGYPTO, Evandro Pinheiro. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia. **Revista Brasileira De Medicina do esporte**. São Paulo, V. 7, N.4, agosto, 2001

WHITTEMORE, R; KNAFL, K. **The** integrative review: Updated methodology. J AdvNurs, v. 52, n.5, p. 546-553, 2005.

## **ANNEXE - NOTE DE BAS DE PAGE**

3. Ministère de la Santé du Brésil.

4. Instituto Nacional de Seguridade Social.

Soumis : Octobre, 2021.

Approbation : Février 2022.